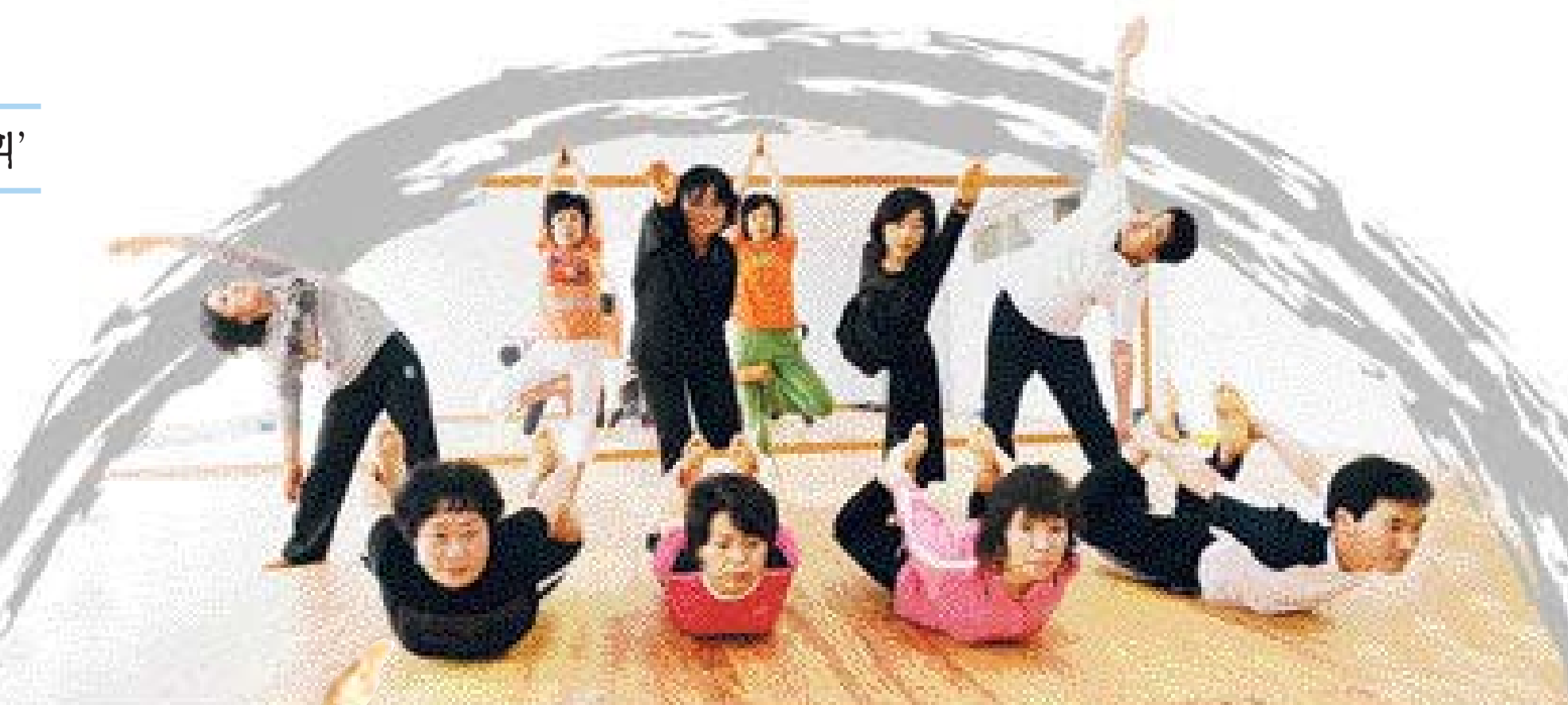


광주시청 '요기 동호회'



광주시청 요기 동호회들이 시청 18층 클럽 활동실에서 다양한 요가 수련자세를 선보이고 있다. 앞줄 왼쪽부터 이옥명, 황혜숙, 최미화, 이종배씨, 뒷줄 왼쪽부터 이송희, 조정화, 이갑순, 이숙씨, 윤경숙 강사, 오문교씨.

“마음의 균형을 잡아요”



심신 단련의 장점 때문에 요가는 세계적인 건강 코드가 됐다. S라인을 원하는 여성들은 물론 중장년층 사이에서도 요가는 대표적인 웰빙 수련으로 각광받고 있다.

주민자치센터나 스포츠 센터에서도 요가는 약방의 감초처럼 빠지지 않는 수련 종목으로 자리잡았다.

광주시청 직원들로 구성된 '요기 동호회'(회장 장상근 종합건설본부장)는 요가 마니아들의 모임이다. 지난 2003년 광주시청이 상무지구로 옮긴 뒤 본격적으로 활동하기 시작했지만, 열정에서는 타 동아리를 압도한다.

이들은 본격적인 요가 수련을 위해 심시일반 운영비를 각출, 전문 요가강사를 초빙해 수련을 진행하고 있다. 모두 시청과 산하단체에 근무하는 공무원들이기 때문에 점심시간, 퇴근 시간을 쪼개 수련에 열중하고 있다.

체력단련, 스트레스 해소, 미용, 지인들의 권유 등 회원들의 참여동기는 다양하지만, 공통점은 이들 모두가 요가에 찬탄자라는 점이다.

공무원들 틈틈이 모여 수련 호흡 명상으로 스트레스 해소 맑은 정신살려 '시민 봉사' 앞장

장상근 종합건설 본부장은 “체중이 불고 체력이 떨어져 요가를 시작했는데, 한달 두달, 한해 두해 수련하면서 정돈되고 활기를 얻는 일상 때문에 요가의 매력에 빠져들어 동호회장까지 맡게됐다”고 말했다.

회원들은 동작 하나 하나 따라 하다 보면 처음엔 내 몸이 내 몸 같지 않아서 놀라고, 어느 순간 굳은 몸이 부드러워져서 놀란다고 입을 모은다. 건강의 덩이다. 요가는 몸을 자연 상태로 회복해주는 수련이다. 자신이 느끼기에 몸을 가장 편안한 상태, 자연스러운 상태로 되돌려놓는 것이다. 특히 컴퓨터 앞에서 앉아 있는 시간이 많은 사람들에게 좋은 몸운동이라고 한다. 사무실에서 근무하는 사람들의 경우 대부분 골반과 허리가 틀어져 있는데, 요가 수련을 거쳐 몸을 바로잡을 수 있다고 한다.

윤경숙 강사는 “주로 사무실 근무를 많이 하는 분들과 허리와 척추가 바르지 못한 회원들, 심지어 양쪽 팔꿈치가 현격하게 차이 나는 분들도 많아 체형을 바로잡아 주는 운동을 주로 지도한다”며 “회원들의 수련 열정에 놀랄 때가

많다”고 말했다.

요기 동호회가 치중하는 수련법은 마음의 에너지를 써서 단전을 통해 깊은 호흡을 해야 한다는 점이다. 그레아만 순환기 호흡기 신경계 내분비계가 정화되고 스트레스가 풀리며 감정을 스스로 컨트롤할 수 있는 자신감이 생기는 효과를 얻을 수 있다. 정확한 동작을 익혀 끈기있게 수련해야 한다. 동작이 틀리면 효과가 반감되기 때문이다. 요가는 운동량이 적어보여도 수련법을 정확히 익혀 규칙적으로 실시하면 유산소운동 못지않게 심폐능력 및 근력도 강화된다.

이종배(방재관리과) 동호회 총무는 “요가는 일반인들이 생각하듯이 몸에 치중하는 것도, 정신 수련에 몰두하는 것도 아니고 생활 속에서 몸과 마음의 균형과 평정을 찾게해주는 운동이다”고 말했다.

요기 동호회원들은 요가의 또 다른 장점으로 재미를 꼽는다. 보통 혼자서 근육을 키우는 헬스같은 운동은 다소 지루하고 고스트럽지만 요가는 뜻밖의 사람들과 어울려 하기 때문에 무엇보다 재미 있다고 한다.

/윤영기기자 penfoot@
/사진=니명주기자 mjna@



합격을 많이 시킨 학원만이 공무원합격의 Know-How를 안다!!

7·9급 공무원 합격의 해법은 한빛에 있다!

행정직/ 세무직/ 검찰직/ 법원직/ 소방직/ 경찰직/ 교육행정직/ 사회복지직/ 농업직/ 기술직/ 전직종(독립반 수업)

7월 25일 국가직/ 9월 28일 광주·전남지방직 대비 - 8주과정 **종합반/ 단과반 개강 5월 1일**

7급 핵심정리 및 문제풀이

www.hanbitgosi.co.kr

한빛 고시학원

(광주 북구청앞) 0621-234-0234

전국 최고의 교수진 합격 보장! 전문 시스템 원장 안명섭

경 찰

수시접수중 (종합 및 문제풀이)

※ 합격시스템

6개월과정	1년과정
<ul style="list-style-type: none"> 2개월 완성 3회 반복 학습 영어 기본이 된 수강생 한함 수강료 교재 25% D/C 	<ul style="list-style-type: none"> 2개월 완성 6회 반복학습 영어 기본이 인된 수강생 한함 수강료 50% D/C 교재 25% D/C

※ 종합 1개월 : 16만원 · 문제풀이 1개월 : 13만원 · 단과 : 9만원

순경공채	특채
<ul style="list-style-type: none"> 남- 1차 : 966명 2차 : 214명 여- 1차 : 40명 2차 : 47명 101단- 1차 : 120명 2차 : 120명 	<ul style="list-style-type: none"> 전익경 특채 240명 경찰 행정학과 특채 100명 경찰 특공대 특채 38명

www.gmega.co.kr 226-5050

전남여고 후문 학원가

= 48년의 전통! 오랜 경험이란 헤아릴 수 없는 값을 치른 보물이다! =

7·9급 공무원 전직렬

응답문제풀이 4주 해 교서관감법검마철교보보간복소기 합 후 소방인력 8395명 출원한다

정행무세사원찰약공경호건호지방술

시험일정 및 채용인원

인 원 (지방직 7·9급 일반직 약 4000여명 공채)

시험일: 지방직 6월 5월 23일, 7급 9월 28일 시험 서울 7·9급 행정 7월 19일, 기술직 8월 17일 예정 (현재상당원수중)

개 강 4월 15일(주·야 학원반 모집)

본 학원 강의 과목 국어, 영어, 한국사, 행정법, 행정학, 교육학, 세법, 회계학, 헌법, 형사법, 교정학, 헌법, 복지학, 민사법, 소방법, 보건학, 상식, 기타

= 주간반 2개월, 야간반 3개월 완성 =

= 無等은 옛 명성 그대로 강의 第一! 합격 “最多”란 말을 듣고 있습니다! =

부대시설:

- 편의점 300여개
- 인턴센터 10개
- 맞춤식 학원용 최신시설!
- 매일 필요할 만한 편의시설!

무등고시학원

www.mdgosi.co.kr 222-4560

광주 동부서 뒤 (중원초교 후문앞)